

Seefeldstrasse 62 • CH-8008 Zürich

Rolf Nyfeler

Telefon 044 385 91 11

Fax 044 385 91 12

E-Mail [rolf.nyfeler@lernpraxis.ch](mailto:rolf.nyfeler@lernpraxis.ch)

Internet [www.lernpraxis.ch](http://www.lernpraxis.ch)

LERNPRAXIS

## Die fünf Fertigkeiten der Aktiv-Wach-Selbsthypnose

David M. Wark, Ph.D.ABPH

Übersetzung: Nicole Kündig und Rolf Nyfeler

## Inhalt

Einführung.....	3
Was bedeutet „Wach-Selbsthypnose“? .....	3
Wie wird die Wach-Selbsthypnose verwendet? .....	3
Fertigkeit Nr. 1 Einstiegsübung (engl. „Warm up Exercise“) .....	5
Aufwärmsschritt 1 .....	5
Aufwärmsschritt 2 .....	5
Aufwärmsschritt 3 .....	5
Fertigkeit Nr. 2 Einleitung der Wach-Hypnose: Die „Wagenheber“-Induktion (engl. „The Lever Induktion“) .....	7
„Wagenheber“-Induktion Teil 1 .....	7
„Wagenheber“-Induktion Teil 2 .....	8
„Wagenheber“-Induktion Teil 3 .....	9
Zusammenführen der „Wagenheber“-Induktion 1, 2 und 3 .....	9
Fertigkeit Nr. 3 Vertiefung der Wach-Hypnose .....	11
Möglichkeiten die Hypnose zu vertiefen .....	12
Skala der Tiefe einer Wach-Hypnose .....	13
Übungen zur Vertiefung der Hypnose .....	14
Fertigkeit Nr. 4 Sich eine hypnotische Suggestion geben.....	15
Skript für hypnotische Suggestion 1 .....	15
Fertigkeit Nr. 5 Beurteilen Sie Ihre hypnotische Induktion.....	17

# Die fünf Fertigkeiten der Aktiv-Wach-Selbsthypnose

**David M. Wark, Ph.D.ABPH**

**Übersetzung: Nicole Kündig und Rolf Nyfeler**

## **Einführung**

Hypnose ist eine häufig angewandte Technik zur Unterstützung und Verbesserung des Wohlbefindens und der Selbstkontrolle. Sie ist anwendbar zur Verhaltensänderung bei „Überessen“, Rauchen, Kopfschmerzen. Sie fördert rasche Heilung nach Operationen, hilft zu besserer Stimmung bei Depression und regt Aktivität an. Um sie anzuwenden braucht es etwas Übung. Sie fordert keine speziellen Werkzeuge, gleichzeitig hat sie auch keine negativen Nebenwirkungen. Wie Sie erfahren werden, wenn Sie mit diesem Skript weiterfahren, ist die nützliche Wirkung der Hypnose: auf Konzentration fokussiert, sanft in der Ausführung und unter emotionaler Kontrolle. Sie wird im Wachstadium, mit den Augen weit offen, angewandt, parallel dazu wird aktiv gelernt, gearbeitet oder sozialisiert.

Experten formulieren oft: „Jede Hypnose ist Selbsthypnose“. Damit wollen sie ausdrücken, dass jeder für sich selber hypnotische Zustände hervorrufen kann. Somit ist jeder Mensch von anderen Personen unabhängig, will er Wirkungen von Hypnose nutzen und hat er die Wach-Selbsthypnose einst gelernt.

## **Was bedeutet „Wach-Selbsthypnose“?**

Es ist das Gegenteil einer schläfrigen, langsam bewegenden, nicht erinnernden, fremd gesteuerten Erfahrung, wie sie die meisten Menschen als Wirkung einer Hypnoseerfahrung erwarten. Tatsächlich sind Personen unter Wach-Selbsthypnose sehr wach, sich der Umwelt bewusst und in der Lage ihr Tun zu steuern und zu kontrollieren. Und alles erscheint ganz normal.

## **Wie wird die Wach-Selbsthypnose verwendet?**

Hauptsächlich verbessern Sie die Wirkung Ihrer Suggestionen. Bisher haben Sie sich gewisse wichtige Veränderungen vorgenommen. Vielleicht haben Sie sich eingeredet: „Von jetzt an werde ich mich konzentrieren, wenn ich etwas lerne“ oder „ich werde aufmerksam auf meine Mitarbeiter und Kunden hören“ oder „wenn ich fremden Menschen begegne, werde ich freundlich und offen sein.“ Wir machen ständig solche Suggestionen und treffen

neue Entscheide. Selbsthypnose ist ein Weg den Erfolg der selbstbestimmten Entscheide zu erhöhen.

Was heisst im wachen Zustand ganz natürlich Selbsthypnose anwenden? Es heisst sanft die vorgeschlagenen Gedanken, Bilder oder Gefühle zuzulassen. Es ist wie einen Film zu wählen, eine TV-Show oder ein Buch und sich anschliessend in die Romantik oder in den Humor oder in die Handlung hinein zu fühlen. Es ist, wie wenn Sie den Entschluss fassen ein Buch zu öffnen und sich in die Geschichte hinein zu begeben, sich von der Idee des Autoren faszinieren zu lassen. Es ist, wie wenn Sie sich entscheiden, ein Spieler zu sein, ein Spiel mit ein paar Freunden zu spielen, um dann festzustellen, wie viel Spass Sie dabei haben. Erinnern Sie sich, wie einfach dieses Hineingleiten jeweils stattfand?

Dennoch steckt mehr hinter der Wach-Selbsthypnose als zuschauen, lesen und loslassen. Wenn Sie Selbsthypnose praktizieren, können Sie lernen anstatt zerstreut gezielt und aufmerksam eine spezifische Aufgabe anzugehen. Sie können lernen anstatt verkrampft locker, anstatt schmerzverzehrt friedlich, statt klotzig sanft, anstatt feindlich emphatisch, statt überfordert kompetent zu werden.

Es gibt 5 Hauptfertigkeiten, die Sie benötigen. Dieser Artikel wird Ihnen einen um den anderen vermitteln.

## **Fertigkeit Nr. 1**

### **Einstiegsübung (engl. „Warm up Exercise“)**

Um zu beginnen setzen Sie sich bequem und ruhig auf die Kante eines geraden Stuhls. Während Sie diese Aufwärmübung ausführen, bleiben Sie entspannt, locker und natürlich. Es gibt Menschen, die nehmen einen zu grossen und zu tiefen Atemzug und arbeiten hart und strengen sich an. Das ist wirklich nicht nötig. Nehmen Sie es leicht, tun Sie wirklich alles entspannt und locker.

Das beste Vorgehen ist den 1. Schritt „Aufwärm Schritt 1“ durchzulesen, dann durchzuführen, anschliessend zu stoppen und die Wirkung zu beobachten.

Sobald Sie bereit sind, gehen Sie zu „Aufwärm Schritt 2“, lesen zuerst wieder, führen die Schritte durch und halten an, um die Wirkung zu beachten. Mit dem gleichen Vorgehen lernen Sie „Aufwärm Schritt 3“.

#### **Aufwärm Schritt 1**

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, füllen Sie Ihre Lunge, halten Sie den Atem an und zählen Sie auf 5. Dann entspannen Sie sich langsam, während Sie den Atem durch den Mund sanft austreten lassen.

Stopp! Haben Sie bemerkt, welche Geräusche ihr Atem hervorbringt und wie sich Ihre Brust und Ihre Schultern anfühlen, wenn diese sich zuerst heben und dann wieder senken? Haben Sie nichts bemerkt, sollten Sie den ersten Schritt wiederholen. Wenn Sie die Aufwärts- und Abwärtsbewegung spüren, gehen Sie zu Schritt 2.

#### **Aufwärm Schritt 2**

Stellen Sie Ihre Füsse flach auf den Boden. Nehmen Sie wieder einen tiefen Atemzug und halten Sie ihn an. Leicht und sanft drücken Sie Ihre Füsse gegen den Boden und spannen die Muskulatur Ihrer Füsse, Fussgelenke, Waden und Oberschenkel an. Halten Sie die Spannung und den Atem für 5 Zählakte, dann entspannen Sie sich, indem Sie ausatmen.

Stopp! Haben Sie die leichte Hebung Ihres Körpers, als Sie sich aus dem Stuhl pressten, wie ein leichtes Schweben gespürt? Wenn nicht wiederholen Sie die Übung, bis Sie das Heben und Schweben spüren und gehen erst dann zum nächsten Schritt.

#### **Aufwärm Schritt 3**

Nehmen Sie nochmals einen tiefen Atemzug, spannen Sie sanft jeden Muskel Ihres Körpers von den Zehen bis zur Stirn an. Spüren Sie bewusst all die Spannung in Ihrem Körper. Halten Sie Spannung und Atem für 5 Zählakte und atmen Sie dann langsam aus, während Sie den ganzen Körper entspannen.

Stopp! Haben Sie Veränderungen in Ihrem Körper gespürt? Konnten Sie das Heben und Senken, die Spannung und Entspannung spüren? Wie veränderte sich ihr Atem, welche

Gedanken und inneren Bilder sind ihnen hochgekommen? Hatten Sie Gefühle von Ruhe und Entspannung? Fokussierten Sie auf das Innere Ihres Körpers? Spürten Sie den immer tiefer und ausweitenden Atem, wie er schnell oder langsam in und aus Ihrem Körper glitt? Fühlten Sie sich eher warm oder kalt? Welche Bilder und Gedanken zogen vorüber? Wenn nichts dergleichen geschah, wiederholen Sie alle drei Aufwärm Schritte. Hören Sie auf die kleinen Veränderungen der Geräusche in Ihrem Körper. Achten Sie auf die Bewusstseinsveränderung Ihrer mentalen Bilder, fühlen Sie Ihre Gefühlsregungen kommen und gehen.

Machen Sie diese Aufwärmübungen immer und jedes Mal vor der eigentlichen Wach-Selbsthypnose.

## **Fertigkeit Nr. 2**

### **Einleitung der Wach-Hypnose:**

#### **Die „Wagenheber“-Induktion (engl: „The Lever Induktion“)**

Was Sie neu lernen, nennt sich in der Fachsprache „Induktion“. Mit diesem Begriff will man ausdrücken, dass Sie gewisse Dinge unternehmen werden, um in Selbsthypnose zu kommen. Einige Menschen sagen der „Induktion“ „Zeremonie“ oder „Ritual“ um ihr einen Wert zu geben und speziell zu machen. In der folgenden „Induktion“ werden Sie zwei Dinge lernen und üben: Mach deinen Geist wach und lass dabei deinen Körper entspannt.

Diese spezielle Induktion wird „Wagenheber“ genannt, weil der Geist zur scharfen Konzentration hinaufgehoben werden soll, während der Körper entspannt bleibt. Dann wird die Konzentration noch etwas gesteigert, während der Körper noch mehr entspannt. Beim dritten Mal wird die Konzentration nochmals gesteigert, während gleichzeitig der Körper sich tiefer entspannt.

Hypnose lernen ist einfach, wenn Sie es in Schritten lernen, etwa genau so wie in der Aufwärmübung. Sie werden auf der folgenden Seite feststellen, dass jeder Schritt der Wagenheber-Induktion auf einer separaten Seite steht. Dies ist bewusst so gestaltet, damit Sie nicht vergessen daran zu denken einen Schritt nach dem anderen auszuführen. Pausieren Sie und treten Sie zwischen den Schritten aus der Hypnose aus. Eintauchen in und Aussteigen aus der Hypnose ist eine sehr gute Art Hypnose kennen zu lernen.

Lesen Sie nun die Anweisungen von Schritt 1, beginnen Sie aber noch nicht. Stellen Sie sich zuerst vor, was Sie tun werden und wie Sie es tun werden, erst dann setzen Sie es um.

Hier ist Ihre Anleitung zum Lesen und Reflektieren.

#### **„Wagenheber“-Induktion Teil 1**

Ich sitze bequem auf meinem Stuhl, meine Füße berühren den Boden.

Ich suche mir einen Punkt etwas über meiner Augenhöhe, den ich intensiv mit meinen Augen fixiere. Während ich nun sanft einatme, spanne ich meinen Körper leicht an und lausche der Luft, die durch meine Nase einströmt.

Ich strecke meinen Kopf und die Wirbelsäule gegen den Himmel und sitze aufrecht in meinem Stuhl. Indem ich meinen Blick auf den Punkt einenge, steigere ich meine mentale Aufmerksamkeit. Während ich weiterhin den Punkt fixiere, atme ich aus und mein Brustkorb entspannt sich. Ich halte meine Wirbelsäule weiterhin aufrecht, und ich achte darauf, wie sich meine Schultern anfühlen, während sich mein Körper entspannt. Ich führe in dieser Haltung fünf Ausatmungen durch und bleibe aufmerksam und fixiert.

Sie bekommen jetzt wohl eine klarere Vorstellung, was es heissen mag, das Bild des Wagenhebers zu benutzen. Das Ziel dieser Induktion ist die geistige Aufmerksamkeit zu erhöhen, während der Körper sich entspannt um körperliche Verspannungen zu reduzieren.

Wenn Sie bereit sind, führen Sie Induktion Teil 1 ohne das Lesen der Anleitung aus. Lesen Sie die Anleitung so oft wie nötig durch um bereit zu sein. Genaue Wortlaute sind nicht entscheidend. Sie müssen nur eine allgemeine Vorstellung von Erhöhen oder Anheben der geistigen Aufmerksamkeit haben und gleichzeitig dabei den Körper entspannen.

Während Sie ausatmen zählen Sie langsam bis 5 und gleichzeitig achten Sie auf die Veränderungen Ihrer Gedanken, Erlebnisse und Gefühle. Nach dem letzten Ausatmen blinzeln Sie ein paar Mal und treten Sie aus der Hypnose aus.

Warten Sie nun 30 Sekunden ab. Nach dieser Zeit können Sie zur nächsten Seite zur „Wagenheber“-Induktion Teil 2 übergehen.

Lesen Sie „Wagenheber“-Induktion Teil 2. Lernen Sie die grundsätzlichen Dinge in den Hauptzügen auswendig und stellen Sie sich vor, was Sie tun werden und wie Sie es tun werden, wenn Sie bald wirklich in Hypnose gehen werden.

## **„Wagenheber“-Induktion Teil 2**

Ich führe eine leichte Einatmung durch, während ich einen Punkt fixiere. Während mein Oberkörper entspannt ist, erhöhe ich die Spannung in meinen Hüften, Oberschenkel, Waden und Füßen und drücke sanft gegen den Boden unter meinen Füßen. Ich realisiere, wie sich mein Körper vom Stuhl abzuheben scheint. Ich fixiere einen Punkt und erhöhe erneut meine mentale Aufmerksamkeit. Während ich den aufmerksamen Fokus beibehalte, atme ich langsam aus und entspanne meine untere Körperhälfte. Ich behalte meine Aufmerksamkeit und fixiere weiterhin den gewählten Punkt. Ich bleibe im hypnotischen Zustand, erhalte oder erhöhe sogar meine Aufmerksamkeit auf den Punkt gerichtet, während ich auf 5 zähle. So erhöhe ich meine geistige Aufmerksamkeit mit jedem Atemzug.

Lesen Sie die Anleitung so oft durch, wie Sie es brauchen. Danach, wenn Sie bereit sind, führen Sie Induktion Teil 2 auch wirklich durch. Nach 5 Atemzügen blinzeln Sie und treten damit aus der Hypnose aus.

Warten Sie nun 30 Sekunden bevor Sie weiterfahren. Sie werden den oben beschriebenen Prozess wiederholen.



Lesen Sie zuerst die Anleitung „Induktion Teil 3“. Während Sie sich die Anleitung einprägen, stellen Sie sich wiederum vor, wie Sie sich fühlen werden und was Sie vermutlich denken werden, wenn Sie dann die Induktion wirklich durchführen werden.

### **„Wagenheber“-Induktion Teil 3**

Ich atme ein und spanne meinen ganzen Körper an, jeden Muskel. Aufmerksam richte ich meinen Blick auf den Punkt und erhöhe meinen mentale Fokus. Ich atme aus und entspanne meinen ganzen Körper, behalte aber den Blickfokus auf dem Punkt. Ich verbleibe in diesem aufmerksamen aber entspannten Zustand, während ich natürlich und ruhig atme. Mit jedem Atemzug scheint sich meine mentale Aufmerksamkeit zuzuspitzen und klarer zu werden, indem ich fokussierter und fokussierter meinen Punkt betrachte. Ich bleibe in dieser Hypnose und halte meinen Geist zentriert und wach, mein Körper hingegen wird immer entspannter und ruhiger. Ich zähle bis 10 und richte danach meine geistige Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Raum und spüre den Stuhl.

Wenn Sie bereit sind beginnen Sie mit der Durchführung von Teil 3.

Sobald Sie aus der Hypnose herauskommen, blinzeln Sie. Fühlen Sie jegliche Zeichen von Entspannung, von neuer Energie oder von Ruhe? Stehen Sie auf und bewegen Sie sich ein bisschen.

### **Zusammenführen der „Wagenheber“-Induktion 1, 2 und 3**

Nun wird es Zeit, Induktionen 1, 2 und 3 zu verbinden. Lesen Sie die unten stehenden Schritte. Achten Sie auf den neuen Teil, den Sie nun tun können, anstatt die Hypnose zu beenden. Nämlich Folgendes: Nach dem dritten Atemzug betrachten Sie Ihren Fokuspunkt ganz genau. Achten Sie auf Farben und Formen, versuchen Sie die Ränder und Flächen Ihres Punktes mit Ihren Augen genau wahrzunehmen. Sagen Sie sich, dass Sie sich wirklich anstrengen. Wenn Sie bereit sind, machen Sie wie folgt weiter:

Das kennen Sie bereits:

1. Wählen Sie einen Punkt.
2. Atmen Sie einmal tief ein und behalten Sie Ihre geistige Aufmerksamkeit und entspannen Sie.
3. Atmen Sie ein zweites Mal tief ein und drücken Sie gegen den Boden, während Sie Ihre geistige Aufmerksamkeit erhöhen und halten und gleichzeitig Ihren Körper entspannen.
4. Nehmen Sie einen dritten Atemzug und erhöhen Sie ihre Aufmerksamkeit. Entspannen Sie Ihren Körper. Bleiben Sie ganz auf Ihren Punkt fokussiert.

Nun das Neue:

5. In der Hypnose sagen Sie sich, dass Sie sich noch konzentrierter auf Ihr Ziel fokussieren um jegliche Veränderungen von Farbe, Form oder Umfeld des Punktes zu registrieren. Es

kann Ihnen erscheinen, als streckten Ihre Augen sich dem Ziel zu wie Finger, als ob Ihre Augen das Ziel berührten um Oberfläche und Form des Punktes zu spüren.

6. Beobachten Sie, welche positiven Erinnerungen aus der Vergangenheit in Ihre Vorstellung eintreten, während Sie den Punkt weiterhin fixieren.
7. Genießen Sie das Erlebnis, während Sie bis 5 oder 10 zählen. Sie können auch noch weiter zählen, wenn Sie das wollen. Blinzeln Sie und treten Sie aus der Hypnose aus.

Das war wohl die erste Erfahrung mit Wach-Selbsthypnose. Sind Sie zufrieden? War es vollständig so, wie Sie es erwartet haben, wenn nicht, war es teilweise so? Können Sie Fortschritte erkennen? In der Regel verbessert sich die Technik mit jeder Wachhypnoseübung. Was erwarten Sie das nächste Mal? Wollen Sie jetzt gleich nochmals eine Induktion machen? Okay, dann üben Sie jetzt, bevor Sie die nächste Fertigkeit erwerben. Oder wollen Sie jetzt hier aufhören, weil Sie von den Resultaten und Effekten enttäuscht sind?

### **Fertigkeit Nr. 3**

#### **Vertiefung der Wach-Hypnose**

Wenn Sie nun immer noch am Lesen sind, heisst dies, dass Sie beschlossen haben, die Fertigkeiten in der Durchführung der Wach-Selbsthypnose zu vertiefen. Mit der Zeit werden Sie sich mehr und mehr bewusst werden, was abläuft, wenn Sie Wach-Selbsthypnose anwenden. Vielleicht wird ihr Ziel sogar klarer. Der Hintergrund mag sich ausblenden oder gar verschwinden, so dass Sie nur noch das Ziel selber sehen. Vielleicht spüren Sie ein neues Gefühl von Interesse, Aufregung oder Ruhe in Ihrem Körper. Sie werden merken, wie das Gefühl der Hypnose Ihnen immer bekannter vorkommt. Es kann sein, dass Sie einen Anstieg Ihres Selbstvertrauens spüren. Wie auch immer Ihre Gedanken, Bilder und Gefühle sein mögen, Sie werden Ihnen nach der Induktion bewusster sein.

Die meisten Menschen freuen sich darüber, dass Sie die Wirkungen der Hypnose steigern können. Um dies zu erzielen müssen Sie ihre Aufmerksamkeit auf das Innere des Körpers richten. Eine Technik um diese innere Aufmerksamkeit zu erreichen ist es, sich auf den Atem des Körpers zu konzentrieren und auf die Bewegung des Körpers während dem Ein- und Ausatmen. Ohne in Hypnose zu gehen führen Sie dazu folgende Übung durch:

Achten Sie bewusst auf Ihren Brustkorb und Ihre Schultern, während Sie einen mittleren Atemzug nehmen (nicht zu oberflächlich, nicht zu tief). Dann achten Sie auf die Entspannung und die Verlängerung Ihrer Muskeln, während Sie ausatmen. Achten Sie auch auf Bilder, die durch Ihren Geist wandern.

Vielleicht können Sie noch anderes feststellen und sogar noch mehr in die Tiefe gehen. Während der Einatmung achten Sie auf das Heben Ihrer Rippen. Haben Sie feststellen können, dass die oberen Rippen sich zu heben scheinen und die unteren sich gegen Aussen ausdehnen? Während Sie ausatmen, achten Sie auf Ihre Schultern, die sich scheinbar vorwärts senken. Vielleicht fallen Ihnen auch noch andere Veränderungen während der Atmung auf wie der Herzschlag, der Puls Ihrer Schläfen, eine leichte Verschiebung des Drucks Ihrer Fersen und Zehen gegen den Boden. Vielleicht registrieren Sie sogar die leichten Temperatur-Veränderungen Ihres Atems während der Ein- und Ausatmung.

Der Effekt der Hypnose kann durch gezielte Wahrnehmung dieser Bilder und Empfindungen, während der Induktion, vertieft werden. Einige Experten nennen diesen Prozess „ausblenden der generellen Orientierung zur Realisation“. Das heisst, Dinge im Raum scheinen zu verschwinden oder werden jedenfalls weniger konkret. Andere brauchen das Wort „Vertiefung“ um etwas Ähnliches zu beschreiben. Mit anderen Worten, um das Erlebnis und die Wirkung zu verstärken muss man tiefer und tiefer ins innere Erleben gehen. Wenn dies gelingt, haben „äusserliche Störfaktoren“ kaum einen Einfluss. Das Denken wird immer sicherer, Gefühle werden klarer und Bilder scheinen umrissener und schärfer.

Was kann man also tun um die Hypnose zu vertiefen? Im Allgemeinen gilt: lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen und spüren Sie, was passiert. Lassen Sie aufkommende Veränderungen auf natürliche Weise geschehen. In eine tiefere Hypnose zu gehen gleicht der Beobachtung eines Blattes oder einer Schneeflocke im Wind. Manchmal fallen diese direkt oder manchmal werden Sie auch wieder aufgewirbelt um dann erst zu fallen. „Wo“

Blatt und Schneeflocke landen, hat mit vielen veränderbaren Faktoren zu tun. Dasselbe Phänomen beobachten wir bei der vertieften Hypnose. Manchmal wird während dieser die Realität ausgeblendet, manchmal gleitet man aus ihr heraus und die Aussenwelt wird wieder bewusster. Die „Intensität“ kann sich im Laufe der Sitzung von Moment zu Moment verändern. Aber im Allgemeinen gilt, je tiefer man sich in der Hypnose befindet, desto mehr Wirkung ist feststellbar.

### **Möglichkeiten die Hypnose zu vertiefen**

Sie können den Fokus und die Tiefe ihrer Hypnose auf verschiedene Arten verändern. Jede Art kann für bestimmte Menschen hilfreich sein. Lassen Sie sich überraschen, welche Form der Vertiefung Ihnen am Besten hilft.

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Jedes Mal, wenn Sie einatmen, stellen Sie sich vor ein beruhigendes Gas einzuatmen. Jedes Mal wenn Sie ausatmen, stellen Sie sich vor alle Sorgen und Spannungen auszustossen. Mit jedem Ausatmen flüstern Sie oder bilden Sie wortlos das Wort „tiefer“. Planen Sie das Wort sorgfältig, so dass das Ende des Aussprechens gleichzeitig mit dem Ende des Ausatmens zusammenfällt. Hören Sie dabei auf Ihre Stimme und achten Sie darauf, wie sie klingt.
2. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Beachten Sie bei jedem Einatmen wie Schultern, Ellbogen und Handgelenke sich heben. Beobachten Sie, wie mit dem kleinsten Aufwand ihrer Seite Ihre Finger leichter bereit werden sich von der Unterlage abzuheben, auf die Sie sie gelegt haben. Es mag sich anfühlen, wie wenn Ihre Finger hohl und mit Helium gefüllt wären. Mit jeder Einatmung werden Sie leichter und leichter, bis Sie fühlen, dass sie sich mehr und mehr heben. Sie gleiten und gleiten um dann plötzlich zu entspannen und sanft zurückzufallen. Und so fallen Sie und gleiten tiefer und tiefer.
3. Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem Flughafen, einem Hafen, einem Bahnhof oder einer Busstation und sind gerade im Begriff in wunderbare Ferien zu fahren. Stellen Sie sich vor, Sie seien auf einem Laufband oder in einem Aufzug, der Sie näher und näher zum Ort bringt, zu dem Sie reisen. Konzentrieren Sie sich in kindlicher Vorfreude auf all die angenehmen Dinge, die Sie erleben werden. Empfinden Sie voraus, was Sie Interessantes erleben und sehen werden auf dieser Reise. Während Sie mit Ihrem Fahrstuhl tiefer fahren, lassen Sie Ihre Gefühle stärker werden, konkreter, realitätsbezogener.
4. Stellen Sie sich vor, Sie laufen alleine entlang eines wunderschönen weissen Sandstrandes. Sie können die wärmende Sonne auf Ihrem Rücken spüren, die gesalzene Luft riechen, das Schreien der über Ihnen kreisenden Möwen hören. Manchmal treten Ihre Füße in den warmen Sand, manchmal in das kühl erfrischende Meerwasser. Mit jedem Schritt kommen Sie einem grauen flachen Felsen näher, auf den Sie sich niedersetzen und das warme Sonnenlicht in sich aufnehmen. Ihr Körper scheint erfüllt mit einem Gefühl der Ruhe und des Friedens.
5. Stellen Sie sich vor, Sie besuchen einen Ort mit hohen starken Mauern. Es könnte eine Festung sein oder ein eingezäunter Garten, Ihre eigene abgelegene Insel oder irgendein

Ort, wo Sie sich sicher und beschützt fühlen. Es kann ein realer Ort sein, den Sie in Ihrer Vergangenheit besucht haben oder ein phantasierter Ort. Wo auch immer dieser Ort sein mag, beobachten Sie ihn mit Ihrem inneren Auge ganz genau. Registrieren Sie Farben und Formen, die dort auftauchen, horchen Sie auf mögliche Geräusche von Wind oder Tieren. Bewegen Sie Ihre Finger über die sich dort befindenden Oberflächen. Berühren Sie Objekte, die dort sind. Lassen Sie das Gefühl von Sicherheit, Schutz und Ruhe stärker und stärker werden. Beobachten Sie, wie Sie sich an diesem sicheren Ort fühlen.

Es gibt Menschen, die wollen mehr als nur ihren hypnotischen Zustand vertiefen. Sie wollen wissen, wie tief sie sind und gehen können. Wie können wir aber feststellen, wie konzentriert wir sind, wie tief unsere Hypnose ist?

Dr. Charles Tart entwickelte eine Möglichkeit die Tiefe klassischer Hypnose zu messen. Seine Skala kann auch angepasst auf die Aktiv-Wach-Hypnose angewendet werden. Denken Sie sich eine Skala von 0 bis 10. Jede Nummer repräsentiert eine leicht höhere Intensität und ein etwas engerer Fokus. 0 ist die alltägliche Aufmerksamkeit, bei 2 scheinen bestimmte Dinge schon klarer. Schon bei 5 sind Sie stark auf wenige Dinge konzentriert, das heisst, Sie sind stark hypnotisiert. Bei 10 erreichen Sie eine Hypnose-Intensität, dass Sie das meiste ihrer Umwelt nicht mehr wahrnehmen.

### Skala der Tiefe einer Wach-Hypnose

0. normal aufmerksam, wie üblich
1. etwas stärker fokussiert, als üblich
2. leicht fokussiert auf ein bestimmtes Ziel
- 3.
- 4.
5. stark und tief fokussiert auf ein bestimmtes Ziel
- 6.
- 7.
8. sehr fokussiert auf ein Ziel
9. sehr, sehr fokussiert auf ein Ziel
10. Ich nehme kaum noch etwas ausserhalb meines Fokus wahr

Die Tiefe Ihrer Hypnose zu messen ist einfach. Nach der „Induktion“ , fragen Sie sich einfach: „Wie tief bin ich in Hypnose?“ Nehmen Sie die erste Zahl, die Ihnen in den Sinn kommt. Merken Sie sich diese Zahl. Später, nach der Vertiefung, werden Sie sich nochmals

fragen. Sie werden erfahren, ob ihre Hypnose tiefer wird oder oberflächlicher konzentriert. Je tiefer Sie eintauchen, desto effektiver werden ihre Suggestionen wirken.

Wie können Sie die Tiefe messen? Einige Menschen berichten, dass Sie die Nummer sehen wie von einem Messgerät, andere hören eine innere Stimme die Zahl sagen. Andere wiederum scheinen ein Gefühl zu entwickeln, dass eine bestimmte Zahl stimmt. Jedenfalls ist allen etwas gemeinsam, sie versuchen nicht zu analysieren. Sie nehmen das, was ihnen einfällt.

## **Übungen zur Vertiefung der Hypnose**

Wählen Sie eine der fünf oben beschriebenen Vertiefungstechniken. Es kann diejenige mit der Atmung, mit dem Körperbewusstsein, mit dem Aufzug, mit dem Strandlauf oder die mit dem Besuch des persönlichen sicheren Ortes sein. Planen Sie ein bestimmtes Bild zu verwenden um Ihre Hypnose zu vertiefen.

- Beginnen Sie mit der „Wagenheber“-Einführung und fixieren Sie stark einen Punkt.
- Nachdem Sie sich in Hypnose befinden, fragen Sie anhand der Wach-Hypnose-Vertiefungsskala, wie tief Sie sich befinden. Fragen Sie sich: „Wie tief in der Hypnose bin ich jetzt?“ und merken Sie sich die erste Zahl, die in Ihren Gedanken auftaucht. Mit dem gleichen Energieaufwand, mit dem Sie sich zuvor konzentrierten, stellen Sie sich nun Ihre geplante Art der Vertiefung vor: atmen, Aufzug oder Rolltreppe fahren, am Strand laufen oder sicherer Ort besuchen. Lassen Sie die Hypnose geschehen. Erleben Sie Ihr Vertiefungsbild. Sie beobachten vielleicht, dass Sie tiefer gleiten, dann wieder oberflächlicher, dann erneut tiefer gehen. Nehmen Sie einfach wahr.
- Etwa nach fünf Minuten in der Hypnose, wenn Sie bereit sind, fragen Sie sich: „Wie tief bin ich?“ Zeigt die Zahl eine Vertiefung an? Wenn nicht, versuchen Sie eine andere Vertiefungstechnik. Wiederholen Sie die Frage und variieren Sie die Vertiefungsarten, bis Sie mindestens eine Zahl tiefer tauchen als zu Beginn der Vertiefung.
- Beobachten und geniessen Sie das Gefühl der vertieften Hypnose.
- Kommen Sie wieder aus der Hypnose.
- Von nun an, wenn Sie eine Aktiv-Wach- Selbsthypnose-Induktion durchführen, integrieren Sie auch eine Vertiefung.

## **Fertigkeit Nr. 4**

### **Sich eine hypnotische Suggestion geben**

Sie können die Aktiv-Wach-Selbsthypnose anwenden um wichtige persönliche Veränderungen anzustreben oder um Ihre Selbstkontrolle zu steigern. Diese Veränderungen im Verhalten, in den Gefühlen oder Gedanken geschehen, wenn Sie sich selbst eine Suggestion (Anregung) geben, während Sie in Hypnose sind. Sie werden, überraschenderweise feststellen, dass es einfacher ist einen Vorschlag durchzuführen, wenn Sie sich diesen in tiefer Hypnose gegeben haben. Sie könnten zum Beispiel sich selber sagen, dass Sie ein Skript aufmerksam und konzentriert durchlesen wollen, dass Sie sanft Ihren Tennisschlag durchführen werden oder Ihren Mitarbeitern bewusst zuhören werden. Manche Menschen sind verblüfft, dass Sie Ihre hypnotischen Suggestionen im Alltag wie automatisch umsetzen ohne darüber nachzudenken. Es fühlt sich an, wie wenn die Dinge „einfach passieren“. Für manche Menschen, nach einer Suggestion, ist es ein tolles Erlebnis, dass Sie gerade richtig essen um Gewicht zu verlieren ohne an eine Diät zu denken. Oder Sie bemerken, dass Sie sich am Arbeitsplatz wohler fühlen oder konzentrierter aufnehmen und verstehen, was sie lesen. Die Effekte hängen von den Suggestionen ab.

Später in diesem Buch lernen Sie sich selber sehr spezifische hypnotische Suggestionen zu geben wie das Aufwachen zu einem bestimmten Zeitpunkt am Morgen, entspannter und effizienter am Arbeitsplatz zu sein oder mit besserer Aufmerksamkeit und Gedächtnisfähigkeit zu lesen. Doch vorerst können Sie lernen sich eine hypnotische Suggestion zu geben, die es Ihnen erlaubt leichter in Hypnose zu gehen.

Lesen Sie diese Suggestionen bis Sie die generelle Idee klar im Kopf haben.

#### **Skript für hypnotische Suggestion 1**

Das nächste Mal wird es noch einfacher, wenn ich in Hypnose gehe.

Ich werde mein Ziel klarer sehen.

Ich werde spüren, wie sich mein Körper entspannt und meine Gedanken konzentrierter werden.

Ich werde die Tiefe meiner Hypnose prüfen.

Ich werde überrascht sein, wie tief ich gehen kann.

Ich werde meine Hypnose mehr und mehr mit Freude durchführen.

- Führen Sie eine Induktion durch und prüfen Sie die Tiefe Ihres hypnotischen Zustands anhand der Tiefenskala. Verwenden Sie Ihre bevorzugte Technik um tiefer zu gehen. Entspannen Sie Ihren Körper, während sich Ihr Geist auf das Ziel konzentriert. Dann mit offenen Augen (oder anfänglich geschlossen, aber vor der Suggestionen wieder offen), bleiben Sie aufmerksam und fokussiert. Denken Sie, beschreiben Sie sich oder stellen Sie sich am selben Ort fünf Minuten in der Zukunft vor, wie Sie eine weitere Induktion

durchführen. In tiefer Hypnose geben Sie sich die hypnotische Suggestion 1. Stellen Sie sich so klar wie Sie nur können Zeit und Ort vor, in der Sie sich in die nächste Induktion geben. Stellen Sie sich vor die „Wagenheber“-Induktion durchzuführen und diese mit Freude zu tun.

- Kommen Sie aus der Hypnose, blinzeln Sie mit den Augen. Stehen Sie auf und bewegen Sie sich, lesen Sie oder machen Sie sonst etwas anderes als Hypnose während ungefähr 5 Minuten. Wiederholen Sie dann die Induktion und die hypnotische Suggestion. Was ist Ihnen aufgefallen während der zweiten und dritten Induktion? Wie war das Erleben?

Nach ein paar Tagen Übung werden Sie etwas feststellen. Sie werden bemerken, wie Sie immer mehr Erfahrung in der Anwendung von Selbsthypnose und im Sich-Suggestionen-Geben erwerben. Und Sie werden wahrscheinlich beginnen sich eigene, selbst erfundene passende Suggestionen zu geben. Sie werden dazu noch mehr Ideen im Rest des Buches finden. Aber, wenn Sie diese Veränderungen bemerken, sind Sie nur noch einen Schritt von der vollständigen Anwendung der Aktiv-Wach-Selbsthypnose entfernt.



## **Fertigkeit Nr. 5**

### **Beurteilen Sie Ihre hypnotische Induktion**

Wenn Sie dieser Anleitung zur Wach-Selbsthypnose bis hierher gefolgt sind, haben Sie (1) eine Aufwärmphase, (2) eine Induktion, (3) eine Vertiefung Ihrer Hypnose, sowie (4) einige Erfahrung mit hypnotischer Suggestion gemacht. Nun wird es Zeit um die fünfte und letzte Fertigkeit zu erlernen, das Auswerten und Überprüfen Ihrer Erfahrungen. Wie haben Sie die Hypnosen empfunden und was müssten Sie noch verbessern?

Vielleicht waren Ihre Erfahrungen durchwegs positiv. Sie konnten in Hypnose gehen, Ihre Suggestionen für freudvolles Erleben funktionierten auf Anhieb. Ihre Erfahrungen mit Hypnose waren sehr zufrieden stellend und Sie wollten jeweils noch mehr lernen. Zuversichtlich entwickelten Sie Ihre Fähigkeiten. War es so, dann brauchen Sie diese Beurteilungen nicht. Sie können zu einem anderen Abschnitt dieses Buches weitergehen.

Vielleicht waren Sie im Allgemeinen mit Ihrer Erfahrung zufrieden. Wenn Sie eine Induktion durchführten, erschien Ihnen das Ziel heller und klarer als Sie es erwartet hatten. Sie konnten eine gewisse Tiefe erreichen, aber nicht die, die Sie gerne erreicht hätten. Jede Induktion war besser als die vorherige, jedoch nicht ganz so, wie sie sie gerne gehabt hätten. Sie stellten eine gewisse Verbesserung in Ihren hypnotischen Fertigkeiten fest, waren sich aber auch sicher noch mehr lernen zu können. Sie konnten Veränderungen feststellen und haben verstanden, dass diese durch mehr Übung und Praxis natürlicher und normaler würden.

Ihre Einschätzung ist, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Sie können nun planen noch einige Male zu üben um Ihr Vertrauen zu steigern. Vielleicht üben Sie zu verschiedenen Tageszeiten, an unterschiedlichen Orten. Nach ein paar zusätzlichen Trainings werden Sie kompetent sein und können zu einem anderen Kapitel im Buch übergehen.

Vielleicht sind Sie enttäuscht, weil nichts Besonderes in der Hypnose passiert ist. Sie sind gar nicht zufrieden. Wenn dem so ist, dann ist die erste Veränderung sich einen neuen Platz für die Hypnose-Übungen zu suchen. Gibt es einen Platz, an dem Sie nicht gestört werden, wo Sie sich sicher und wohl fühlen. Manchmal hilft es an einem neuen Ort neu zu starten, im Bewusstsein, dass Sie jetzt kompetenter sind als sie es das erste Mal waren.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten sich zu verbessern. Nehmen Sie sich mehr Zeit nach der Induktion und gehen Sie tiefer. Aber ändern Sie Ihren Fokus. Verwenden Sie eine neue Strategie zur Vertiefung. Nehmen Sie längere und langsamere Atemzüge. Stellen Sie sich vor auf einer Wolke zu schweben, wenn Sie Höhen lieben, oder langsam auf einem Fluss treiben, wenn Sie sich auf Wasser wohl fühlen. Wählen Sie ein beliebiges Bild aus einer Zeit und von einem Ort, der für Sie Sicherheit, Ruhe und Kontrolle bedeutet. Wenn Sie nun Ihre persönliche Induktion verwenden, achten Sie, wie sich Ihr Erleben jedes Mal verändert. Scheint es, dass die Zeit anfänglich langsamer und dann schneller vergeht? Was fällt Ihnen sonst noch auf bezüglich Ihrer inneren Bilder von einer Trainingseinheit zur nächsten? Sie werden merken, dass mit dem Üben alles einfacher wird. Auf der Basis Ihrer Auswertung können Sie immer wieder neue Arten und Weisen ausprobieren, wie Sie Hypnose durchführen.

Der Rest des Kapitels dieses Artikels lehrt Sie, wie Sie Aktiv-Wach-Selbsthypnose für unterschiedliche Bedürfnisse nutzen können. Für jedes Kapitel gibt es eine spezielle Auswertung. Im nächsten Kapitel zum Beispiel geht es darum, wie Sie Wach-Selbsthypnose nutzen können, um Ihren Leseprozess und Ihre Konzentration zu verbessern. Sie werden weitere Möglichkeiten der Anwendung der Aktiv-Wach-Hypnose entdecken. Für jedes Anwendungsfeld werden Sie die fünf Fertigkeiten benützen, die Sie gelernt haben.